

Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Dispepsia Di Puskesmas Blambangan Kecamatan Blambangan Pagar Kabupaten Lampung Utara Tahun 2018

Marliyana¹, Novika Andora², Suci Nur Atikah³

¹Program Studi Keperawatan Akper Baitul Hikmah Bandar Lampung

^{2,3}Program Studi Keperawatan, Universitas Mitra Indonesia

Email: marliyananadifa@gmail.com

ABSTRAK

Dispepsia adalah rasa nyeri atau tidak nyaman dibagian ulu hati atau mengalami kekambuhan pada perut bagian atas. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi dispepsia diantaranya, sekresi cairan asam lambung, stres, faktor diet serta ketidakteraturan makan, pola makan yang buruk seperti tergesa-gesa, dan jadwal tidak teratur. Tujuan dari penelitian ini adalah diketahuinya hubungan pola makan dan stres dengan kejadian dispepsia di Puskesmas Blambangan Lampung Utara 2018. Jenis penelitian kuantitatif, desain penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi adalah 105 orang dengan gangguan dispepsia maupun tidak ada gangguan dispepsia di Puskesmas Blambangan dari bulan juni hingga juli 2018 dengan jumlah sampel sebanyak 83 orang dengan teknik *purposivesampling*. Analisis data yang digunakan uji statistik *Chi-Square*. Hasil penelitian didapatkan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian dispepsia (p-value = 0,007 dan OR = 5,7), ada hubungan antara stres dengan kejadian dispepsia (p-value 0,011 dan OR = 5) di Puskesmas Blambangan kecamatan Blambangan Pagar tahun 2018. Peneliti menyarankan kepada responden hendaknya mencegah dispepsia dengan lebih meningkatkan kesadaran terhadap faktor penyebab bisa dimulai dari menjaga pola makan yang teratur dan meminimalkan stres serta dapat memberikan informasi kepada orang lain untuk mencegah terjadinya penyakit dispepsia.

Kata Kunci : *Dispepsia, Pola Makan, Stres.*

ABSTRACT

Dyspepsia is a pain or discomfort feeling in the liver and it reoccurs in the upper part of stomach. There are by some factors affecting dyspepsia including stomach acid secretion, stress, diet, and irregular diet patterns like eating too fast or irregular eating schedule. The objective of this research was to find out the correlations of diet pattern and stress to dyspepsia case in Blambangan public health center of Blambangan Pagar sub district in North Lampung district in 2018. This was a quantitative analytic research by using cross sectional approach. Population was 105 patients with or without dyspepsia disorder in Blambangan public health center from June to July 2018. 83 samples were taken by using purposive sampling. Data were analyzed by using chi square statistic test. The results showed that there were correlations of diet pattern (p-value 0.007 and OR 5.7) and stress (p-value 0.011 and OR 5) to dyspepsia case in Blambangan public health center of Blambangan Pagar sub district in 2018. The researcher recommends respondents to prevent dyspepsia by improving awareness to factors causing dyspepsia and it can be started by maintaining regular diet pattern and minimizing stress and by informing other persons to prevent dyspepsia.

Keywords : *dyspepsia, diet patter, stress*

PENDAHULUAN

Dispepsia adalah rasa nyeri atau tidak nyaman dibagian ulu hati atau mengalami kekambuhan pada perut bagian atas. Kondisi ini dianggap gangguan di dalam tubuh yang diakibatkan reaksi tubuh terhadap lingkungan sekeliling ketidakseimbangan metabolisme, Keluhan akan gejala-gejala klinis tersebut kadang-kadang disertai dengan rasa panas di dada dan perut, rasa lekas kenyang, anoreksia, kembung, regurgitas, dan banyak mengeluarkan gas asam dari mulut (Ida mardalena, 2017).

Dispepsia menempati urutan ke -10 dengan proporsi sebanyak 1,5% dalam kategori 10 jenis penyakit terbesar untuk pasien rawat jalan di semua rumah sakit di Indonesia. Dari 50 daftar penyakit, dispepsia menempati urutan ke -15 pada kategori pasien rawat inap terbanyak di Indonesia dengan proporsi 1,3% serta menempati urutan ke -35 dari 50 penyakit yang mengakibatkan kematian dengan PMR 0,6% (Kusuma *et al.*, 2011).

Di Provinsi Lampung, dispepsia menempati urutan ke -10 dari 10 besar penyakit terbanyak berdasarkan kunjungan lama dan baru dengan prevalensi 23,8% atau sebanyak 62.813 kasus (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2016). Sedangkan di kabupaten Lampung Utara dispepsia menempati urutan ke -9 dari 10 penyakit terbesar, angka kejadian dispepsia mempunyai tempat tersendiri yaitu sekitar 12% (5.217 kasus/tahun), angka kejadian dispepsia pada populasi dewasa cukup tinggi dengan jumlah 2.028 pasien (3,5%) (Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Utara, 2017).

Menurut Dewi (2011), jadwal makan yang ideal dijalankan agar mempunyai pola makan yang baik adalah 5 sampai 6 kali sehari, yaitu sarapan pagi, snack pagi, makan siang, snack sore, makan malam, dan bila perlu ditambahkan dengan snack malam.

Berdasarkan datayang diperoleh dari rekam medis Puskesmas Blambangan dari tahun 2017 hingga februari 2018. Pada tahun 2017 Dispepsia menempati urutan ke-3 dari 10 penyakit terbesar di Puskesmas Blambangan Pagar dengan jumlah sebanyak 1641 pasien dengan rincian januari-februari 200 kasus (12%), maret-april 232 kasus (14%), mei-juni 294 kasus (18%), juli-agustus 328 kasus(20%), september-oktober 297 kasus (18,1%), november-desember 290 kasus (17,6%) dan untuk 2018 dari bulan januari–februari dispepsia menempati urutan ke 2 dari 10 penyakit terbesar dengan jumlah sebesar 159 kasus (9,7%). Peningkatan jumlah pada penderita rawat jalan di Puskesmas Blambangan lebih banyak dibandingkan dengan puskesmas lain di wilayah Kotabumi Lampung Utara . Dari data tersebut dapat dinyatakan bahwa frekuensi dispepsia dari bulan ke bulan mengalami diagram yang naik turun.

Hasil prasurey terhadap 10 orang penderita dispepsia yang datang ke puskesmas Blambangan untuk berobat, 60% diantaranya pola makan yang tidak teratur, sering melewatkan sarapan karena terburu-buru dalam pekerjaan, dari 6 yang pola makan tidak teratur 3 diantaranya sering mengkonsumsi makanan pedas dan 4 orangnya stres karena porsi pekerjaan yang melebihi kemampuan fisik.

Pola makan dan stres dalam diri seseorang merupakan salah satu dari sekian banyak penyebab gangguan sindrom dyspepsia, tetapi jika ini dibiarkan terus menerus atau tanpa penanganan yang cepat akan berdampak buruk bagi penderitanya sendiri diantaranya terjadi pendarahan lambung yang menyebabkan kematian, apalagi peningkatan jumlah penderitanya makin hari makin meningkat yang seharusnya bisa dicegah dengan penyuluhan-penyuluhan baik di instansi kesehatan sendiri ataupun melalui media-media lainnya, hal inilah yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Hubungan Pola Makan dan Stres Dengan Kejadian Dispepsia Di Puskesmas Blambangan Kecamatan Blambangan Pagar Kabupaten Lampung Utara Tahun 2018”

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah desain analitik yaitu mengetahui hubungan sebab akibat dari dua variabel secara observasional, dengan metode pendekatan *cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien yang memeriksakan dirinya pada bulan juni dan juli 2018 yang berjumlah 105 orang dengan gangguan dispepsia maupun tidak adagangguan dispepsia di Puskesmas Blambangan pagar. Tehnik sampling yang digunakan adalah Simple Random Sampling sebanyak 83 orang dispepsia dan tidak dispepsia. Berdasarkan rumus tersebut, diperoleh jumlah sampel minimal sebesar 83 responden

HASIL PENELITIAN

1. Usia

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik responden berdasarkan usia paling banyak berusia pada rentang 41 – 60 tahun yakni sebanyak 44 responden (53,0 %).

Tabel 4.2
Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
20 – 40 Tahun	28	33,7
41 – 60 Tahun	44	53,0
61 – 80 Tahun	11	13,3
Total	83	100,0

Menurut Arif dan Sari (2011), usia produktif (30 – 50 tahun) lebih sering terkena penyakit karena adanya gangguan ketidakseimbangan metabolisme. Bertambahnya usia seringkali bertambahnya gangguan kesehatan tubuh, termasuk pada gangguan sistem pencernaan. Beberapa jenis gangguan yang sering dialami seperti misalnya diare, konstipasi, termasuk juga dispepsia.

Penelitian yang dilakukan oleh Andy Omega dan Muchtaruddin tentang prevalensi dispepsia fungsional pada pasien dewasa di rumah sakit cipto Mangunkusumo Jakarta tahun 2010, didapatkan bahwa penderita dispepsia fungsional paling banyak berusia > 40 tahun.

Sedangkan pada hasil penelitian didapatkan responden paling banyak berusia 41 – 60 tahun. Pada usia 41 – 60 tahun, lebih banyak mengalami dispepsia, hal ini dikarenakan kesibukan yang membuatnya mengabaikan pola hidup sehat, diantaranya kurang nafsu makan, menunda – nunda makan, dan mereka sering mengalami stres karena tuntutan ekonomi yang kebutuhan hidup meningkat.

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin paling banyak berjenis kelamin perempuan yakni sebanyak 54 responden (65,1%).

Tabel 4.3
Karakteristik Responden Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-Laki	29	34,9 %
Perempuan	54	65,1 %
Total	83	100,0

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Andi Omega dan Muchtarudin, dimana jenis kelamin terbanyak menderita dispepsia adalah perempuan. Dalam penelitian Anggita (2012), menyatakan bahwa jenis kelamin memiliki hubungan dengan persepsi gangguan lambung dimana perempuan 3 kali lebih beresiko mengalami gangguan lambung dibandingkan pria, hal ini bisa dikarenakan laki-laki lebih toleran terhadap rasa sakit dan gejala gastritis maupun dispepsia daripada perempuan. Selain itu juga bisa disebabkan oleh mekanisme hormonal.

Menurut Prio (2009), bahwa hormon wanita lebih reaktif daripada laki-laki. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa sekresi lambung diatur oleh mekanisme saraf dan hormonal. Pengaturan hormonal berlangsung melalui hormon gastrin. Hormon ini bekerja pada kelenjar gastrik dan menyebabkan aliran tambahan getah lambung yang sangat asam yang dapat menimbulkan nyeri pada lambung.

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dispepsia menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami dispepsia sebanyak 68 responden (81,9%). Sedangkan yang tidak dispepsia sebanyak 15 responden (18,1%).

Tabel 4.4

Distribusi Frekuensi Dispepsia di Puskesmas Blambangan Kecamatan Blambangan Pagar Kabupaten Lampung Utara Tahun 2018

Dispepsia	Frekuensi	Presentase (%)
Dispepsia	68	81,9 %
Tidak Dispepsia	15	18,1 %
Total	83	100,0

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh khotimah & Ariani (2011) tentang sindrom dispepsia Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Sumatra Utara diketahui bahwa 56,3% responden mengalami kejadian sindroma dispepsia. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan banyaknya mahasiswa yang mengalami kejadian sindrom dispepsia yaitu mencapai keseluruhan mahasiswasemester akhir. Hal ini menunjukkan bahwa sekresi asam lambung merupakan penyebab dispepsia paling sering jika dibandingkan dengan faktor penyebab lain. Diduga adanya peningkatan sensitivitas mukosa lambung terhadap asam yang menimbulkan rasa tidak nyaman di perut. Peningkatan sensitivitas mukosa lambung merupakan respon neurotransmitter terhadap stres sehingga mengaktifasi system noradrenergic di otak untuk merangsang korteks adrenal menghasilkan hormon dan kemudian terjadilah peningkatan sensitivitas mukosa lambung.

Penelitian ini sejalan dengan teori Ida Mardalena (2018) menyatakan bahwa dispepsia meliputi kumpulan keluhan/gejala klinis yang terdiri dari rasa tidak nyaman atau sakit menetap atau mengalami kekambuhan pada perut bagian atas. Keluhan akangejala-gejala klinis tersebut kadang-kadang disertai dengan rasa panas di dada dan perut, rasa lekas kenyang, anoreksia, kembung, regurgitasi, dan banyak mengeluarkan gas asam dari mulut (Ida Mardalena, 2018).

Menurut pendapat peneliti dari hasil analisa yang di dapat bahwa responden belum mengerti apa itu penyakit dispepsia, apa saja faktor penyebab sehingga responden berfikir kebiasaan mereka dalam kegiatan sehari-hari seperti makan ketika lapar, membiarkan lambung kosong, hingga sering memakan makanan yang asam dan pedas serta banyak nya aktivitas dan pikiran itu hal yang biasa dan mereka tidak tahu hal itu bisa menyebabkan timbul nya suatu penyakit.

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi pola makan menunjukkan bahwamayoritas responden mengalami tidak teratur sebanyak 67 responden (80,7%). Sedangkan yang teratur sebanyak 16 responden (19,3%)

Tabel 4.5

Distribusi Frekuensi Pola Makan pada penderita dispepsi di Puskesmas Blambangan Kecamatan Blambangan Pagar Kabupaten Lampung Utara 2018

Pola Makan	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Teratur	67	80,7
Teratur	16	19,3
Total	83	100,0

Depkes yang menyebutkan bahwa pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (Depkes RI, 2009).

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Susilawati (2013) tentang hubungan pola makan dengan kejadian sindroma dispepsia fungsional pada remaja di madrasah aliyah negeri model manado. Fakultas kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Hasil penelitian menunjukkan salah satu faktor yang berperan pada kejadian sindroma dispepsia diantaranya pola makan. Selain jenis-jenis **Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Dispepsia Di Puskesmas Blambangan Kecamatan Blambangan Pagar Kabupaten Lampung Utara Tahun 2018 | Marliana**

makanan yang dikonsumsi, pola makan yang tidak teratur seperti jadwal makan yang tidak sesuai serta kebiasaan yang dilakukan dapat berpengaruh sehingga dapat menyebabkan sindroma dispepsia. Hal ini dapat dilihat dari data penelitian frekuensi makan yang tidak teratur 2 kali dalam sehari sebesar 48% serta konsumsi jenis-jenis makanan yang pedas sebanyak 70% dan kebiasaan yang kurang baik adalah olahraga dengan perut yang kosong sebanyak 20%.

Pola makan dapat dilihat dari jumlah sesuai dengan kebutuhan, jenisnya juga beragam, dilengkapi dengan jadwal yang teratur, adapun yang dikatakan teratur makan yaitu makan 3 kali dalam sehari. Sesuai dengan yang terangkum dalam gerakan 3 tepat (tepat waktu, tepat nutrisi, dan tepat solusi). Dengan kitamengatur pola makan dengan benar tubuh kita akan lebih berenergi dan lebih bersemangat karena gizi dalam tubuh terpenuhi.

Pendapat peneliti dari hasil yang didapatkan bahwa daerah Blambangan banyak hal yang menjadi penyebab ketidakteraturan pola makan masyarakat diantaranya kesibukannya bekerja, kurang nafsu makan dan menunda-nunda makan sehingga dapat menimbulkan gejala-gejala yang sama yang pernah mereka alami.

Tabel distribusi frekuensi stres menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami stres sebanyak 66 responden (79,5%). Sedangkan yang tidak stres sebanyak 17 responden (20,5%) .

Tabel 4.6
Distribusi Frekuensi Stres pada penderita dispepsi di Puskesmas Blambangan Kecamatan Blambangan Pagar Kabupaten Lampung Utara 2018

Stres	Frekuensi	Presentase (%)
Stres	66	79,5
Tidak Stres	17	20,5
Total	83	100,0

Teori Abdul Nasir dan Abdul Muhith (2011) yang menyatakan bahwa stres adalah reaksi tubuh (respon) terhadap lingkungan yang dapat memproteksi diri kita yang juga merupakan bagian dari sistem pertahanan yang membuat kita tetap hidup. Stres adalah kondisi yang tidak menyenangkan di mana manusia terlihat adanya tuntutan dalam suatu situasi sebagai beban atau diluar batasan kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bentarisukma dengan judul hubungan antara stres dengan kejadian dispepsia. Berdasarkan hasil tidak stres, yaitu berjumlah 12 responden dengan presentase 92,3 % dan yang mengalami tidak stres berjumlah 1 responden dengan presentase 7,7 %. Adanya stres dapat mempengaruhi fungsi gastrointestinal dan mencetuskan keluhan pada orang sehat salah satunya dispepsia. Hal ini disebabkan karena asam lambung yang berlebihan dan adanya penurunan kontraktilitas lambung yang mendahului keluhan mual setelah stimulus stres sentral. Selain itu, stres mengubah sekresi asam lambung, motilitas, dan vaskularisasi saluran pencernaan.

Menurut pendapat peneliti dari hasil analisa yang didapatkan dari lokasi penelitian, banyaknya responden yang mengalami stres karena daerah Blambangan termasuk daerah yang tingkat perekonomian berada pada level prasejahtera yakni belum mencapai kesejahteraan sementara tuntutan ekonomi meningkat sehingga masyarakat banyak yang berlomba-lomba bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidup, serta persaingan juga dapat memicu stres seseorang.

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh *p-value* sebesar 0,007 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima, artinya ada hubungan pola makan dengan dispepsia.

Tabel 4.7
Hubungan pola makan dengan kejadian dispepsia di Puskesmas Blambangan Kecamatan Blambangan Pagar Kabupaten Lampung Utara 2018

Pola Makan	Dispepsia				Total	P value	OR 95% CI
	Dispepsia		Tidak Dispepsia				
	F	%	F	%	F	%	
Tidak Teratur	59	88,1	8	11,9	67	100	0,007 5,7 (1,6-19,6)
Teratur	9	56,3	7	43,8	16	100	
Total	68	81,9	15	18,1	83	100	

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan berhubungan dengan dispepsia. Hasil penelitian sesuai dengan konsep Djojoningrat D, (2009), bahwa salah satu resiko terjadi dispepsia adalah faktor diet keteraturan makan, sekresi cairan lambung dan lingkungan. Cairan lambung adalah cairan iritatif yang dihasilkan oleh lambung bersifat asam bermanfaat untuk proses pencernaan dan membunuh mikroorganisme yang masuk bersama makanan. Proses mencernamakanan secara mekanikal dan kimiawi mukosa lambung mensekresi 1500 – 3000 ml gastric juice (cairan lambung) tiap hari. Komponen utamanya yaitu mucus Hydrochloric Acid (HCL), pensinogen, hormon gastrik dan air.

Penelitian ini sejalan dengan teori Ida Mardalena (2018) menyatakan bahwa dispepsia meliputi kumpulan keluhan/gejala klinis yang terdiri dari rasa tidak nyaman atau sakit menetap atau mengalami kekambuhan pada perut bagian atas. Keluhan akan gejala-gejala klinis tersebut kadang-kadang disertai dengan rasa panas di dada dan perut, rasa lekas kenyang, anoreksia, kembung, regurgitasi, dan banyak mengeluarkan gas asam dari mulut.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmatullah dan Mailinda tentang hubungan pola makan, stres kerja, dan minuman tidak sehat dengan penyakit dispepsia di wilayah kerja puskesmas Loh Ipuh Tenggara kabupaten Kutai Kartanegara tahun 2016. Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara pola makan dengan dyspepsia dengan nilai ($p = 0,004 < \alpha = 0,05$), ada hubungan stress kerja dengan dyspepsia dengan nilai ($p = 0,000 < \alpha = 0,05$), ada hubungan minuman bersoda dengan dyspepsia ($p = 0,035 < \alpha = 0,05$) dan adanya hubungan minuman berkafein dengan dyspepsia ($p = 0,019 < \alpha = 0,05$) di wilayah kerja Puskesmas Loa Ipuh Tenggara.

Menurut penelitian Susilawati (2013) menyatakan bahwa frekuensi makan yang tidak sesuai mengakibatkan jeda waktu makan yang lama sehingga produksi asam lambung yang berlebihan dapat mengakibatkan terjadinya sindrom dipepsia. Hal ini sesuai dengan penelitian, dimana frekuensi makan 2 kali dalam sehari dan sebagian responden makan tidak teratur, atau hanya makan 1 kali dalam sehari sebanyak 4 %.

Menurut pendapat peneliti dispepsia adalah rasa nyeri atau tidak nyaman di bagian ulu hati. Rasa nyaman ini biasanya dianggap gangguan di dalam tubuh yang diakibatkan reaksi tubuh terhadap lingkungan sekeliling. Pencegahan dispepsia dengan menjaga pola makan dengan jumlah makan sesuai dengan kebutuhan, jenisnya juga beragam, dilengkapi dengan jadwal yang teratur. Sebaiknya jangan hanya makanan ketika sudah lapar. Membiarkan lambung kosong akan mengakibatkan asam lambung yang diproduksi jadi berlebihan. Asam lambung inilah yang akan merusak dinding lambung. Selain itu jangan pula makan langsung sehabis melakukan aktivitas berat tanpa istirahat.

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai p value sebesar 0,011 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima, artinya ada hubungan stres dengan dispepsia.

Tabel 4.8
Hubungan stres dengan kejadian dispepsia di Puskesmas Blambangan Kecamatan Blambangan Pagar Kabupaten Lampung Utara 2018

Stres	Dispepsia				Total		P value	OR 95% CI
	Dispepsia		Tidak Dispepsia					
	F	%	F	%	F	%		
Stres	58	87,9	8	12,1	66	100	0,011	5 (1,5-17,1)
Tidak Stres	10	58,8	7	41,2	17	100		
Total	68	81,9	15	18,1	83	100		

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres berhubungan dengan dispepsia. Hasil penelitian sesuai dengan konsep Andre, et al., (2011) bahwa salah satu resiko terjadi dispepsia adalah faktor stres. Oleh karena itu, meminimalkan stres diperlukan untuk mencegah timbulnya gangguan-gangguan kesehatan akibat perubahan fisiologis maupun biokemis akibat stres, termasuk dispepsia. Penelitian ini menjelaskan bahwa kebanyakan orang yang mengalami stres menjadi prantara terjadinya depresi. Mereka cenderung memakan makanan yang tinggi karbohidrat untuk mengurangi gejala depresi tersebut. Keadaan stres berat dikaitkan dengan asupan tinggi lemak, kurang buah dan sayuran, lebih banyak cemilan, dan penurunan frekuensi sarapan pagi, sehingga pada pola makan tidak teratur tersebut menyebabkan dispepsia.

Penelitian ini sejalan dengan teori Abdul Nasir dan Abdul Muhith (2011) yang menyatakan bahwa stres adalah reaksi tubuh (respon) terhadap lingkungan yang dapat memproteksi diri kita yang juga merupakan bagian dari sistem pertahanan yang membuat kita tetap hidup. Stres adalah kondisi yang tidak menyenangkan di mana manusia terlihat adanya tuntutan dalam suatu situasi sebagai beban atau diluar batasan kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bentarisukma dengan judul hubungan antara stres dengan kejadian dispepsia. Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa nilai r (koefisien korelasi) sebesar 0,692. Hasil dari penelitian ini terdapat hubungan antara stres dengan kejadian dispepsia dengan nilai koefisien korelasi 0,692 ($r=0,692$) dan nilai $p=0,009$ ($p < 0,05$).

Menurut pendapat peneliti stres adalah kondisi yang tidak menyenangkan di mana manusia terlihat adanya tuntutan dalam suatu situasi sebagai beban atau diluar batasan kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut. Apabila suatu stimulus diartikan sebagai sesuatu yang merugikan dirinya sendiri dalam hal kenikmatan mencoba untuk menyerang dirinya. Hal ini berdampak pada suatu penentuan sikap untuk mencoba mengusir stimulus tersebut dengan cara menyalahkan diri sendiri, menghindari dari masalah, atau menyalahkan orang lain. Strategi dalam mengatasi stres dengan cara mengubah cara melakukan sesuatu untuk keperluan ini, memerlukan kemampuan yang relevan misalnya, kemampuan mengatur waktu, kemampuan menyalurkan, kemampuan mendelegasikan, kemampuan mengorganisasikan, menata dan seterusnya.

Seseorang yang sedang mengalami stres akan mengalami perubahan sikap dan perilaku. Umumnya orang yang mengalami stres akan lupa dengan lingkungan sekitar, terjadi perubahan pola makan, dan bahkan akan mengalami depresi berat. Orang yang mengalami stres akan kehabisan energi. Staminanya terkuras dan daya tahan tubuh melemah sehingga penyakit dengan mudah masuk ke dalam tubuhnya.

Penyakit akan lebih mudah masuk bila seseorang sudah memiliki bibit-bibit penderita maag, migrain atau sakit kepala sebelah, dan darah tinggi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Distribusi frekuensi dispepsia pada Puskesmas Blambangan Kecamatan Blambangan Pagar Kabupaten Lampung Utara Tahun 2018 menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami dispepsia sebanyak 68 responden (81,9%).

Distribusi frekuensi pola makan pada Puskesmas Blambangan Kecamatan Blambangan Pagar Kabupaten Lampung Utara Tahun 2018 menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami tidak teratur sebanyak 67 responden (80,7%).

Distribusi frekuensi stres pada Puskesmas Blambangan Kecamatan Blambangan Pagar Kabupaten Lampung Utara Tahun 2018 menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami stres sebanyak 66 responden (79,5%).

Ada hubungan pola makan dengan dispepsia di Puskesmas Blambangan Kecamatan Blambangan Pagar Kabupaten Lampung Utara dengan $p\text{-value} = 0,007$ ($p\text{-value} < 0,05$).

Ada hubungan stres dengan dispepsia di Puskesmas Blambangan Kecamatan Blambangan Pagar Kabupaten Lampung Utara dengan $p\text{-value} = 0,011$ ($p\text{-value} < 0,05$).

SARAN

1. Bagi penderita dispepsia

Pasien yang mengalami dispepsia hendaknya mencegah dispepsia bisa dimulai dari menjaga pola makan yang seharusnya. Jumlahnya sesuai dengan kebutuhan, jenisnya juga beragam, dilengkapi dengan jadwal yang teratur. Sesuai dengan yang terangkum dalam gerakan 3 tepat (tepat waktu, tepat nutrisi dan tepat solusi). Mengenai tepat pertama yaitu tepat waktu. Sebaiknya jangan hanya makanan ketika sudah lapar. Membiarkan lambung kosong akan mengakibatkan asam lambung yang diproduksi jadi berlebihan. Asam lambung inilah yang akan merusak dinding lambung dan mencegah terjadinya stres dengan cara melakukan sesuatu misalnya mengatur waktu dan tidak terlalu banyak pikiran diluar batas kemampuan yang akan membuat situasi menjadi beban karena untuk memenuhi suatu tuntutan karena hal itu yang menyebabkan stres.

2. Bagi Puskesmas Blambangan

Hasil penelitian ini di harapkan menjadi masukan bagi Puskesmas untuk dapat mempertahankan dan meningkatkan mutu pelayanan kesehatan yang sudah ada. Dengan selalu melakukan penyuluhan-penyuluhan tentang cara pencegahan pengobatan maupun komplikasi dispepsia mungkin muncul seperti perdarahan gastrointestinal, stenosis pilorus, dan perforasi. Sehingga dapat membantu penderita dispepsia untuk menjalani pengobatan maupun pencegahan dispepsia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Di harapkan untuk peneliti selanjutnya untuk meneliti selain dari variabel yang diteliti pada penelitian ini, masih banyak variabel yang mempengaruhi kejadian dispepsia. Di harapkan untuk menganalisis lebih mendalam, sampai pada permodelan multivariat, sehingga dapat diketahui variabel yang mana paling berpengaruh terhadap kejadian dispepsia. Selain itu dapat dilakukan dengan melakukan penelitian kualitatif sehingga hasil penelitian lebih teranalisis lebih mendala

DAFTAR PUSTAKA

Andre, Y., Machmud, R., Murni, A. W., 2011. *Hubungan Pola Makan dengan Kejadian depresi pada penderita Dispepsia Fungsional..*

Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Dispepsia Di Puskesmas Blambangan Kecamatan Blambangan Pagar Kabupaten Lampung Utara Tahun 2018 | Marliana

Brawa, Ayang Tria Putri.2017.*Hubungan Stres Kerja Dan Keteraturan Makan Dengan Kejadian Sindrom Dispepsia Pada Perawatan Instalasi Rawat Inap RSUD Abdul Moeloek Bandar Lampung UNILA, Fakultas Kedokteran*.

Chaidir, Reny, & Maulina, Herfa.2015.*Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Sindrom Dispepsia Fungsional Pada Mahasiswa Semester Akhir Prodi S1 Keperawatan Di STIKES Sumber Bukti Tinggi*.

[Http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/43351](http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/43351).Diakses :03-05-2015.

Depkes. 2009. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia

Dinkes. 2016. Profil Kesehatan Provinsi Lampung. Lampung: Dinas Kesehatan Provinsi Lampung.

Dinkes. 2017. Profil kesehatan Kabupaten Lampung Utara. Lampung: Dinas Kesehatan kabupaten Lampung Utara.

Djojoningrat Dharmika. 2009. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam.ed. Jakarta; Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam*.

Kamila, H,Arinil,& Sigit.2016.*Hubungan Tingkat Kekerapan Mengkonsumsi Kopi Dengan Kejadian Dispepsia Dipuskes Kerta Sura,1-2*.

Mardalena,ida.2018.*Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Gangguan Sistem Pencernaan*.Yogyakarta:Pustaka Baru Press.

Mumpuni, Y., & Wulandari,A.2010. *Cara Jitu Mangatasi Stres*. Yogyakarta:Andi.

Nasir, A., & Muhith,A.2011. *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa*.Jakarta: Salemba Medika, Jagakars.

Nugroho, T. (2011).*Asuhan Keperawatan Maternitas, Anak, Bedah, Penyakit Dalam*. Nuha Medika; Yogyakarta.

Omega, Andy, & Mansyur, Muchtaruddin.2010.*Prevelensi Dispepsia Fungsional Pada Pasien Dewasa Di Rumah Sakit Mangunkusumo Jakarta*.

Rahmatika, Bentarisukma Darmaiswari.2014. *Hubungan Antara Stres Dengan Kejadian Dispepsia Dipuskesmas Purwodiningratan Jebres Surakarta*.

Rahmatullah,Ilham., & Sari, Yuliana Mailinda.2016. *Hubungan Pola Makan, stres kerja, dan Minuman Tidak Sehat dengan Penyakit Dispepsia di Puskesmas Loh Ipuh Tenggarong Kabupaten Kutai Kartanegara*.

Soekidjo Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta:Rineka Cipta.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Sujarweni, V. Wiratna.2014. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Susilawati, Palar,S. & Bradley, J.W.2013. *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Sindroma Dispepsia Fungsional Pada Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri Model Manado*.